



3 oktober 2005

# Marathon Eindhoven

Na alle belangstelling voor de Dam tot Damloop kwam voor ons de cityrun en de marathon van Eindhoven.

Het groepje was weliswaar klein en de supporters waren dun bezaaid, maar dat mocht de pret niet drukken. Het heeft in ieder geval onder de aanwezigen tot het commitment geleid, dat we voor volgend jaar gaan voor MINIMAAL 100 LOPERS!!!! Het maakt dan niet uit of je de cityrun van 3 km loopt, de 6 km, de halve of de hele marathon. Het gaat om de FUN en het verleggen van je grenzen.

Grenzen verleggen is toch het belangrijkste als je verder wilt komen. En ben eens eerlijk, 3 km kan toch iedereen als hij of zij dat echt wil?! Ongeveer 14 jaar geleden werd bij mij bekkeninstabiliteit en slijtage tussen de wervels geconstateerd. Een rolstoel was mijn toekomst. Door hard knokken werd dit gelukkig telkens uitgesteld, maar echt goed voelde ik me niet. Altijd moe, altijd pijn.

Februari 2005 kwam er bij de reumatoloog uit dat ik fibromyalgie (reuma aan de weke delen) had en een beginnende reumatische artritis. Pijnstillers en een rustig (of wel rustend) leven was mijn toekomst.

Ik durfde na de Spring Spectaculars in mei de beslissing te nemen voor de 4 km van de Dam tot Damloop. Helaas voor mijn sponsors Doreth en Freddy, want ik zou voor hen voeding aangeven onderweg en ja, dat moesten ze nu zelf meenemen. Ik heb deze afstand uitgelopen en wat je 1 keer kunt, kun je ook 2, 3 enz. keer. Dus nog gauw ingeschreven voor de Cityrun 6 km in Eindhoven en verder trainen.

Gisteren was het dan zover. Het was erg druk, ook veel kinderen, maar wel gezellig. We waren met de 6 km maar met ongeveer 8 Herbalifers en toch vielen we weer op. We hebben ook allemaal uitgelopen. En niet alleen wij, ook onze collega's op de 3 km, 21 km en 42 km zijn de finish in goede gezondheid gepasseerd. Voor iedereen een geweldige prestatie.

Dus voor alle sportieven, maar ook voor de minder sportieven: maak het commitment en doe volgend jaar allemaal mee!!!! Als we nu al opvielen, hoe moet het dan volgend jaar zijn met minstens 100 Herbalifers?!



### **Miranda van der Ven**

Nou ik moet zeggen het was mijn eerste city run en de tweede keer dat ik 6 km hardloop, en ik vond het helemaal super. De eerste keer dat ik 6.4 km deed lopen was de dam tot dam loop in zaandam en ik moet zeggen het is me heel goed bevallen. Ik was voordat ik Herbalife ging gebruiken helemaal geen looper maar ik ben gaan trainen en ik kwam tot de conclusie dat het steeds beter ging en zonder spierpijn. Ook zeg ik eerlijk dat toen ik de dam tot dam loop ging doen, ik helemaal geen 6.4 km kon hardlopen dus heb ik ook stukjes gewandeld. En wat maakt het uit? Ik had gewoon een goede instelling en die was: 'Het maakt me niet uit hoe ik over de finish kom, al is het kruipend, ik ga eroverheen!' Het is me gelukt.

Ook in Eindhoven had ik die instelling en ondanks twee super grote blaren op mijn voeten en een blessure aan mijn schouder, ben ik gaan hardlopen. Ook deze heb ik uitgelopen.

Ik ben super trots op mezelf, ten eerste omdat ik het toch maar gedaan heb en ten tweede omdat ik gegaan ben. Ik had ook kunnen besluiten om niet te gaan vanwege mijn blessures maar ik ben toch gegaan.

Dat zorgt ervoor dat ik trots ben op mezelf en dat niemand me dat meer afpakt.

Tot slot wil ik nog dit zeggen al deze resultaten ertoe hebben geleid dat ik met mijn grote mond gezegd heb dat ik volgend jaar met de dam tot dam loop voor de 10 mijl ga (16km).

Voor degene die zijn geweest: Super! Voor degene die niet zijn geweest: Jammer maar zorg dat je er volgend jaar bij bent, het is echt helemaal geweldig!

### **Alexandra Vrinssen**

## Team Herbalife in ACTIE!!

We hebben met een aantal mensen mee gedaan aan de diverse RUNs in Eindhoven. We waren vertegenwoordigd in de 3 KM-run, de 6KM-City Run, een aantal kanjers heeft de halve marathon gelopen en een aantal zelfs de hele!

Allemaal een dikke proficiat voor jullie sportieve prestatie en activiteit! Actieve Herbalifers en veel fun op al die lokale evenementen! Well done!

Het was hartstikke gezellig, hartstikke leuk en we hebben ons als Team Herbalife goed in the picture gezet! We werden nu bij de start van de 6 KM al omgeroepen: "En daar gaat Team Herbalife, team Herbalife vertrekt!!" Lachen hè, en dat met 9 shirtjes... Volgend jaar gaan we voor minstens 100 deelnemers!! (Iedereen kan nu beginnen met trainen en volgend jaar 3 km of 6 km of 21 km lopen, of heel hard juichen langs de route, op één van de grootste en meest toonaangevende marathons van de wereld! Er liepen kinderen van 5 jaar in de 6 Km-Run!!!) Wat een reclame voor ons allemaal, wanneer we daar volgend jaar een écht groen lint maken!

### Suzanne van Nunen

Mijn naam is Gaby Peters, ik ben 38 jaar, getrouwd met Henriëtte en vader van een zoon van 14 jaar en een tweeling van 3 jaar. Juni ben ik begonnen met het eten van Herbalife. Ik vond niet echt dat ik overgewicht had, maar ben uiteindelijk toch 8 kilo afgevallen. Daarna voelde ik me veel fitter en werden de looptrainingen makkelijker. Al snel kon ik de trainingen opvoeren. Nadat ik afgevallen was, ben ik het sportprogramma van Herbalife gaan gebruiken, wat betekende dat ik na mijn trainingen snel herstelde en aanmerkelijk minder spierpijn had. De trainingen konden daardoor zonder problemen makkelijker op elkaar aan sluiten. Kortom mijn resultaten zijn verbeterd, daarnaast is mijn energieniveau flink toegenomen. Afgelopen zondag heb ik de Marathon in Eindhoven gelopen, ik eindigde met een tijd van 1 uur en veertig minuten, maar wat belangrijker is, is dat ik daarna nauwelijks last van mijn spieren had, wat in het verleden duidelijk anders was. Dit jaar liep ik nog niet in het groen, maar volgend jaar zal ik de kleur groen met trots dragen. Tot ziens bij de volgende duurloop.



### Gaby Peters